

Утверждаю: \_\_\_\_\_ Меню 12

Дата: 27.01.2026

Детский сад № 75 Центрального района Волгограда

Согласовано:

*Зав. садом*  
*А.В. Дурдина*



Ясли

Сад 24 часа

Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150				180					180					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150				200					200					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20				30/5/20					30/5/20					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>62,2</b>	<b>387,2</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>	<b>435</b>	<b>13,2</b>	<b>11,6</b>	<b>73,5</b>	<b>457,4</b>

2 Завтрак

СОК В АССОРТИМЕНТЕ (яблочный)	180				200					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30				0					0					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	0				50					50					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150				180					180					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130				150					150					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150				180					180					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20				50					50					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				0					20					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>100,4</b>	<b>617,5</b>	<b>610</b>	<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>90,1</b>	<b>833,0</b>	<b>630</b>	<b>36,9</b>	<b>36,2</b>	<b>99,8</b>	<b>879</b>

Уплотненный полдник (ясли и сад) / полдник и ужин (24 часа)

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30				50					50					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50				70					70					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120				130					130					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180				180					180					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				40					40					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0				0					50					
КАКАО С МОЛОКОМ	0				0					200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>59,3</b>	<b>377,8</b>	<b>470</b>	<b>16,7</b>	<b>15,4</b>	<b>69,5</b>	<b>506,6</b>	<b>720</b>	<b>24,4</b>	<b>23,6</b>	<b>123,2</b>	<b>827</b>

2 Ужин

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	0				0					180					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>				<b>0</b>					<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>43,0</b>	<b>239,6</b>	<b>1 457,6</b>		<b>66,3</b>	<b>63,3</b>	<b>252,7</b>	<b>1 880,4</b>		<b>80,6</b>	<b>76,0</b>	<b>323,1</b>	<b>2 340,1</b>